

आवश्यक परेको मेडिकल स्याहार प्राप्त गर्नुहोस्

हाम्रा समुदायहरूमा कोभिड-१९ को प्रसारण भैरहे तापनि, मेडिकल स्याहार प्राप्त गर्न सुरक्षित छ, जबसम्म तपाईंले आफू र अन्यलाई सुरक्षित राख्नका लागि कदमहरू चाल्नुहुन्छ। न्यु योर्क सहर (एनवाईसि) रोकिएका (पज) बेला तपाईंले ढिला गर्नु भएको स्याहार प्राप्त गर्ने समय अहिले राम्रो हो।

मेडिकल स्याहार प्राप्त गर्न सुरक्षित छ।

- क्लिनिकहरू र अस्पतालहरूले आफ्ना बिरामीहरू र स्टाफलाई सुरक्षित राख्नका लागि कदमहरू चालिरहेका छन्। यो व्यवस्थापन अनुसार भिन्न हुन्छ र यसमा अलग अलग गरिएका एपोइन्टमेन्टहरू, आफ्नो पालो नआउन्जेल मानिसहरूलाई बाहिरै राख्ने, अनुहार आवरणको आवश्यकता, र सम्पूर्ण बिरामीहरूलाई कोभिड-१९ का लागि स्क्रिनिङ गर्ने सामेल हुन सक्छन्।
- धेरै क्लिनिकहरूले एपोइन्टमेन्टहरू उपलब्ध राखेका छन् र तपाईं वा तपाईंको बच्चासँग व्यक्ति-उपस्थित भेट गर्न तयार छन्।
- यदि व्यक्ति-उपस्थित भेट आवश्यक नभए टेलिफोन वा भिडियो सम्मेलन पनि प्रयोग गर्न सकिनेछ।

आफ्ना लक्षणहरूको बेवास्ता नगर्नुहोस्।

- कुनै पनि नयाँ लक्षणहरूका लागि मेडिकल स्याहार प्राप्त गर्नुहोस्, चाहे ती लक्षणहरू कोभिड-१९सँग सम्बन्धित हुन् वा नहुन्।
- यदि तपाईंलाई श्वासप्रश्वासमा समस्या, बोल्न समस्या, छातीमा दबाव वा पीडा, वा अनुहार हात वा खुट्टामा संवेदनशून्यता (निदाएको) सहित मेडिकल आपातकाल भए ९११ मा फोन गर्नुहोस्।

नियमित स्वास्थ्य जाँच र खोपहरू लिनुहोस्।

- वयस्कहरू: रक्तचाप, मधुमेह र शरीरको तौल अनुगमन गर्न, क्यान्सर र अन्य समस्याहरू छिटोभन्दा छिटो पत्ता लगाउन, र नियमित खोपहरूका लागि वार्षिक स्वास्थ्य जाँच गर्न सम्झनुहोस्।
- बालबालिका: बालबालिकाहरूले नियमित कुशलता भेटहरू र खोपहरू प्राप्त गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- हरेक व्यक्ति: सेप्टेम्बरमा सुरु हुने फलु विरुद्धको खोप लिनुहोस्।
- खोपहरू कहाँ लगाउने भन्ने विषयमा जानकारीका लागि तल हेर्नुहोस् ।

दीर्घकालीन समस्याहरूको हेरविचार गर्नुहोस्।

- मधुमेह, मोटोपन, मुटुको रोग वा फोक्सोको रोग सहित, कोभिड-१९ का कारण गम्भीर जटिलतामा पार्न सक्ने समस्याहरूका लागि नियमित स्याहार र औषधि रिफिलहरू प्राप्त गर्नुहोस्।

यदि तपाईंमा कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखिए सम्पर्क गर्नुहोस्।

- यदि तपाईंलाई हलुकादेखि मध्यम किसिमका कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखिए छन् भने वा लक्षणहरू बिगिँदै गैरहेका छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई भन्नुहोस्। कोभिड-१९ का लक्षणहरू बारे

बढी जान्नका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस् र “Symptoms and What to Do When Sick” (लक्षणहरू र बिरामी हुँदा के गर्ने) खोज्नुहोस्।

स्वास्थ्य स्याहार सबैका लागि उपलब्ध छ।

- आप्रवासन स्थिति वा तिर्ने क्षमता जे भए तापनि स्याहार उपलब्ध छ।
- सबैका लागि न्यून शुल्क वा निःशुल्क मेडिकल स्याहार एनवाइसि हेल्थ+अस्पताल स्वास्थ्य स्याहार सुविधाहरू मा उपलब्ध छ।
- [NY State of Health](#) मार्फत न्यून-शुल्क स्वास्थ्य बीमा उपलब्ध छ। बढी जानकारीका लागि ८५५-३५५-५७७७ वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक चाहिएमा, ८४४-६९२-४६९२ वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्।
- २ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूका लागि निःशुल्क खोपहरू एनवाइसि हेल्थ+ अस्पतालहरूमा उपलब्ध छन्। एपोइन्टमेन्ट तय गर्नका लागि ८४४-६९२-४६९२ मा फोन गर्नुहोस्।
- एनवाइसिभरि बालबालिकाहरू तथा वयस्कहरूका लागि खोप सेवा प्रदान गर्ने अन्य स्थानहरू पत्ता लगाउनका लागि [NYC Health Map](#) (एनवाइसि स्वास्थ्य मानचित्र) मा खोज्नुहोस् वा ३११ मा फोन गर्नुहोस्। धेरै शृङ्खला र स्वतन्त्र फार्मसीहरूले पनि खोपहरू प्रदान गर्छन् – बढी जानकारीका लागि आफ्नो स्थानीय फार्मसीमा फोन गर्नुहोस्।
- एनवाइसि भरि निशुल्क कोभिड-१९ परीक्षण उपलब्ध छ। आफू नजिकको स्थान पत्ता लगाउनका लागि nyc.gov/covidtest हेर्नुहोस्।

आफ्नो भागको काम गर्नुहोस्।

- आफ्नो प्रदायकको कार्यालयमा जाँदा र डाक्टरको कार्यालय वा क्लिनिकमा हुँदा अनुहारको आवरण लगाउनुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्यको अनुगमन गर्नुहोस् र आफूमा कोभिड-१९ का लक्षणहरू देखिए आफ्नो प्रदायकलाई अगाडि नै सुनाउनुहोस्; उनीहरूले अतिरिक्त सावधानी अपनाउन सक्छन्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

7.8.20